

やってみよう!家で続ける毎身体操

～メタボ対策!! 腿の集中トレーニング編～

冬の寒さにまだ体が慣れていないため、外出するのが億劫になってしまう季節ですが、それでもシャキット体操にはいつもと変わらずたくさんの方が参加されました。

この日は福岡先生ではなく、同じフィットネスクラブに所属する武田先生から指導をいただきましたが、シャキット体操に参加されている方の笑顔や動きを見て、滝上町のシルバー年代の元気さに感心されていました。

特に男性の参加者が他の町村と比較して多いこと、そしてムードメーカーの役割を担っていることは珍しいと関心をもたれていました。

滝上町には転倒予防や健康づくりを目的とした「体操の会」がシャキット体操のほかにもう一つありますが、これまでの取り組みが評価され、北海道国民健康保険団体連合会の研修会で、成功事例として報告されています。

これまで参加されていない方も、ぜひ一度足を運んでください。お待ちしております。

1. 腿の裏を伸ばすストレッチ体操 →

椅子に浅く腰掛けて右足を右斜め前方に伸ばします。両手を重ねた腕を伸ばした足の親指につくよう体を前方へ倒しましょう。

腰や足に痛みを感じる場合は、無理のない範囲で行ってください。左右各15秒を4回繰り返しましょう。



← 2. 足の横上げ体操

浴槽の出入りや床からの立ち上がり等の動作が楽になり、バランス力の向上に効果がある体操です。

椅子の後ろ側に立ち、両手で背もたれをつかみ姿勢を正します。ゆっくりと右足を横へ上げます。体を傾けず、足先も正面に向けるよう意識しましょう。

4秒で上げ、4秒で降ろす。これを1回として、左右各10回行いましょう。



3. お家でできる体力測定 <長座位前屈> →

両手を自然に伸ばした状態で足を伸ばして座ります(長座位)。この時の指先の位置を0とします。

両手を前方に伸ばしながら体を前に倒し(前屈)、できるところまで倒した時の指先の位置を確認し、何cm前屈することができたかを計測します。

参考として、20代は45cm、30～40代は40cm、50代は37cm、60～70代は35cmがおおよその目安です。



毎月最終水曜日は、シャキット体操!!

日程： 11月19日、1月30日、2月27日

時間： 9時45分～11時15分 場所： スポーツセンター柔剣道場

◇問い合わせ先 保険福祉課健康推進係 ☎29-2111内線41



五十嵐清様
全道一の「ご長寿に

お孫様からの贈り物
「寿」リンゴと一緒に

溪樹園に入所されている五十嵐清様（一一〇歳）が、先日全道一のご長寿になりました。新聞社などの取材を数回受けましたが、質問にもはっきりと答え、時には自慢の歌声を披露するなど、あいかわらずの「お元氣ぶり」である新聞記者は、「これまで何人も長寿全道一の方を取材してきましたが、こんなに元氣な方は初めてです」と驚かれています。これからも、元氣に楽しく過ごされることを願っています。



いもの皮むきもお手の物…
経験が違います
(手作り昼食会より)



「カンパニー!!」

11月1日、ケアハウスアイビーハイツが開所10周年を迎え、同日夕食時、記念会食を行いました。お忙しい中、長屋町長が来所、ご祝辞をいただき、カラオケに参加していただくなど、入居者と共に節目の記念日を楽ししくお祝いしていただきました。これからも、20年、30年と皆が安心して楽しく暮らすことができ「ケアハウスアイビーハイツ」でありたいと思います。

ケアハウスアイビーハイツ
開所10周年記念



ご協力をお願い

インフルエンザウイルス感染の流行が例年よりも早く、風邪も流行りやすい時期となりました。

当施設でも予防対策を講じていますが、来園される方には、玄関での手指消毒や、風邪症状がある方にはマスク着用の協力をお願いしています。また、実際に感染している方の来園はご遠慮いただいておりますので、重ねてご協力をお願いいたします。